



Série « La psychologie peut vous aider » : L'impact psychologique de la pandémie de coronavirus (COVID-19)

Les maladies infectieuses, comme tous les facteurs de stress de la vie courante, mettent à l'épreuve notre capacité d'adaptation. Que nous en entendions parler à la télévision ou qu'elle nous touche personnellement, l'écllosion d'une maladie infectieuse peut engendrer inquiétude, anxiété et peur, en nous faisant craindre pour notre sécurité et pour celle de notre famille, nos amis, nos collègues et notre collectivité. Les événements stressants peuvent également faire remonter des souvenirs d'événements traumatisants antérieurs, ce qui aggrave la détresse que nous ressentons.

Le nouveau coronavirus (COVID-19) est une maladie infectieuse qui représente actuellement un risque important pour la santé publique et qui nous interpelle tous. Il est important de se rappeler qu'il est normal d'être affecté émotionnellement par des événements comme l'apparition de maladies à grande échelle, et que nous pouvons faire certaines choses pour nous aider à nous adapter à ce genre de situation.

L'information qui suit vise à aider les gens à faire face psychologiquement aux risques sanitaires, comme celui que représente la COVID-19. Nous ne traitons pas, dans la présente fiche d'information, du mode de transmission du virus, des signes et des symptômes de la maladie, de la façon de diminuer le risque de contracter le virus ni des traitements utilisés pour soigner la COVID-19. **Pour obtenir des renseignements importants et à jour sur la COVID-19, visitez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>.**

Même si les gens ne réagissent pas tous de la même façon à une crise, comme celle de la COVID-19, il est probable qu'il y aura beaucoup plus de personnes qui en souffriront psychologiquement que de personnes qui seront atteintes de la COVID-19 et tomberont gravement malades. Les personnes qui réagissent plus fortement au stress lors d'une crise sont :

- Les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques, qui sont plus vulnérables à la COVID-19
- Les enfants et les adolescents
- Les personnes qui participent à la lutte contre la COVID-19, comme les médecins, les infirmières et les autres fournisseurs de soins de santé, ou les premiers intervenants
- Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et qui souffrent de toxicomanie
- Les personnes qui ont tendance à s'inquiéter, en particulier, de leur santé, ou qui ont vécu un événement traumatisant, récemment ou dans le passé
- Les personnes qui vivent seules ou qui ont peu de soutien social





Évaluer et gérer le risque

Le stress lors d'une éclosion de maladie infectieuse peut se manifester comme suit :

- Peur et inquiétude à propos de votre santé et de la santé de vos proches
- Modification des habitudes de sommeil ou des habitudes alimentaires
- Difficulté à dormir ou à se concentrer
- Aggravation des problèmes de santé chroniques
- Consommation accrue d'alcool, de tabac ou de drogue

Prendre soin de vous-même, de vos amis et de votre famille peut vous aider à faire face au stress et à rendre votre collectivité plus forte. Voici quelques stratégies d'adaptation :

- Rester informé et respecter les conseils des experts pour vous aider à évaluer avec précision votre risque de tomber malade physiquement. Consulter des sources d'experts, comme les praticiens spécialistes des maladies infectieuses, les médecins de famille ou les infirmières praticiennes, les lignes directes des agences de santé publique ou les sites Web du gouvernement (comme Santé Canada, l'Agence de la santé publique du Canada, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies et l'Organisation mondiale de la santé) pour obtenir de l'information¹.
- Suivre les consignes de santé et de sécurité émises par des organismes comme l'Agence de la santé publique du Canada et Santé Canada, pour réduire au minimum le risque de contracter le virus. Se souvenir que les médias parlent plus souvent de ce qui va mal que de ce qui va bien et rapportent généralement des situations exceptionnelles plutôt que des situations normales. Nous entendons beaucoup plus parler du petit nombre de personnes qui sont très malades ou qui meurent des suites d'une maladie, que des personnes qui se rétablissent, et nous prêtons plus d'attention à celles qui s'en sortent moins bien.
- Faire un usage mesuré des informations partagées par les médias et respecter les consignes de sécurité pour réduire les risques, sans laisser les informations qui circulent et le rappel constant des consignes de sécurité vous préoccuper indûment.

Choses à garder à l'esprit au sujet du stress

Il est important de se rappeler que :

- Les gens sont forts et résilients, et ont généralement les habiletés nécessaires pour faire face aux facteurs de stress qu'ils devront affronter dans leur vie.
- Tout le monde ne réagit pas de la même façon à un même événement, et les gens ne manifestent pas leur détresse de la même manière.
- La façon dont les enfants et les collectivités font face et réagissent à un facteur de stress est influencée par la façon dont les parents, les fournisseurs de soins et les dirigeants communautaires font face et réagissent à ce facteur de stress.

¹ <https://www.canada.ca/fr/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>;
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>; <https://www.who.int/>





S'occuper de soi et des autres en période de crise

Prendre soin de soi :

- Le fait d'entendre parler continuellement de la pandémie peut être pénible; arrêtez de temps en temps de regarder, lire ou écouter les nouvelles, y compris les médias sociaux.
- Prenez soin de votre corps. Respirez profondément, étirez-vous ou méditez. Essayez de manger des repas sains et équilibrés, de faire de l'exercice régulièrement, de dormir suffisamment, et évitez l'alcool et la drogue.
- Restez en contact avec les personnes. Parlez avec des personnes en qui vous avez confiance de comment vous vous sentez et de vos préoccupations, même si vous respectez les consignes de distanciation sociale ou êtes en isolement.
- Maintenez dans la mesure du possible une routine normale; continuez à faire les activités qui vous plaisent habituellement.
- Appelez un fournisseur de soins de santé ou de santé mentale si le stress interfère avec vos activités quotidiennes pendant plusieurs journées consécutives.

Prendre soin de sa famille :

Les enfants et les adolescents peuvent être particulièrement perturbés par la menace de la maladie. Ils réagissent, en partie, aux comportements et aux attitudes des adultes qui les entourent. C'est en faisant face à la COVID-19 avec calme et assurance que les parents et les personnes qui s'occupent d'un enfant peuvent soutenir le mieux les enfants.

Les choses que vous pouvez faire pour soutenir votre enfant ou votre adolescent sont nombreuses.

- Donnez-leur la possibilité de parler de leurs préoccupations par rapport à l'épidémie, dites-leur la vérité, rassurez-les et assurez-les qu'ils peuvent compter sur vous.
- Dites-leur que c'est normal de se sentir bouleversé ou d'avoir peur, et parlez-leur des moyens de faire face à leurs émotions et leurs sentiments.
- Limitez l'exposition de votre famille à la couverture médiatique de la pandémie, y compris via les médias sociaux.
- Essayez de maintenir la routine établie dans la mesure du possible. Si les écoles sont fermées, établissez un horaire qui tient compte des activités d'apprentissage et des activités relaxantes ou amusantes; si les activités organisées sont annulées, essayez de faire ces activités à la maison (en les adaptant au besoin).

Si vous remarquez que le comportement de votre enfant ou de votre adolescent a changé de façon significative, parlez-en avec lui. Les changements de comportement, comme ceux énumérés ci-dessous, pourraient également indiquer que votre enfant ou votre adolescent a besoin de l'aide d'un professionnel de la santé réglementé.

- Pleurs ou irritation excessifs chez les plus jeunes
- Réapparition de comportements qu'ils avaient lorsqu'ils étaient petits (par exemple, ne pas se rendre aux toilettes à temps ou mouiller son lit)





- Modification des habitudes de sommeil (trop dormir ou pas assez dormir) ou de l'appétit (trop manger ou pas assez manger)
- Inquiétude ou tristesse excessives
- Mauvaise alimentation ou mauvaises habitudes de sommeil
- Irritabilité, comportements violents ou agressivité chez les adolescents
- Mauvais rendement scolaire ou manquer l'école
- Difficulté à se concentrer et à être attentif
- Éviter les activités qui étaient plaisantes auparavant
- Maux de tête ou douleurs physiques inexpliqués
- Consommation d'alcool, de tabac ou de drogue

Prendre soin des personnes qui se trouvent en quarantaine

La quarantaine – ou l'isolement pendant une durée précise imposé à des personnes – est un outil de santé publique important utilisé pour empêcher les personnes infectées ou qui risquent de l'être de contaminer d'autres personnes. Les personnes mises en quarantaine sont confinées à leur résidence, et ont peu ou pas de contact direct avec les autres. Sans surprise, presque tout le monde trouve cela pénible, mais à des degrés divers.

Pendant la quarantaine, il est important de maintenir des liens avec le monde extérieur. Cela peut se faire par téléphone, via l'Internet et les médias sociaux. Même si cela n'est pas aussi agréable que de voir les gens en personne, cela permet de maintenir un contact significatif avec eux.

Une fois leur isolement terminé, les personnes qui étaient en quarantaine pourraient éprouver différentes émotions, notamment :

- Un mélange d'émotions, en particulier du soulagement
- Peur et inquiétude à propos de sa santé et de la santé de ses proches
- Stress découlant d'avoir à surveiller l'apparition des signes avant-coureurs et des symptômes de COVID-19 ou d'être surveillé par d'autres pour les détecter
- Tristesse, colère ou frustration, si les amis ou les proches ont peur, à tort, d'être contaminés par vous, même s'il a été prouvé que vous n'êtes pas contagieux
- Culpabilité du fait de ne pas pouvoir effectuer son travail ou remplir ses obligations parentales pendant la quarantaine
- Autres changements émotionnels ou mentaux

Les amis et les proches des personnes en quarantaine doivent se montrer rassurants et avoir une écoute compatissante même si les contacts avec la personne isolée sont considérablement réduits.

Communiquez le plus souvent possible avec vos proches en quarantaine; cela réduira leur sentiment d'isolement. Dites aux personnes en qui vous avez confiance comment vous vous sentez par rapport à la situation.

La plupart des gens seront capables de supporter une quarantaine sans trop de difficulté; cependant, chez certains, la quarantaine ou la fin de la quarantaine sera beaucoup plus difficile psychologiquement.





Si c'est le cas, consultez un professionnel de la santé réglementé ayant une expertise en santé mentale, qui pourra évaluer la situation et fournir les soins nécessaires.

Lorsque la détresse psychologique devient trop grande

Les facteurs de stress, comme le risque de maladie associé à une pandémie, n'affecteront pas tout le monde de la même façon. Nous pouvons être affectés psychologiquement (p. ex., se sentir inquiet) et physiquement (p. ex., avoir de la difficulté à dormir). Les facteurs de stress qui sont hors de notre contrôle sont particulièrement difficiles à gérer. Les signes et les symptômes qui pourraient révéler un problème ou un trouble psychologique nécessitant une aide professionnelle sont, entre autres :

- Dormir mal, dormi trop ou pas assez
- Éviter les autres, même dans les limites de la distanciation sociale
- Maux de tête, problèmes d'estomac, douleurs au cou ou au dos
- Pleurs
- Tendance à moins parler
- Se sentir anxieux, déprimé ou avoir des crises de panique
- Se sentir en colère, coupable, impuissant, indifférent ou confus
- Penser excessivement à la COVID-19 ou aux pandémies, et regarder beaucoup trop la télévision ou les nouvelles sur le sujet
- Ne pas vouloir se lever le matin
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Manger excessivement
- Boire plus d'alcool ou prendre plus de médicaments d'ordonnance
- Avoir peu de patience
- Vouloir surprotéger vos proches

Il est important de se rappeler que la plupart d'entre nous ont eu ou connu, à un moment ou à un autre, certains des signes et des symptômes énumérés ci-dessus, et que la COVID-19 cause beaucoup de stress chez la plupart des gens. Si vous constatez chez vous plusieurs de ces signes et de ces symptômes, et que ceux-ci

- persistent au-delà de quelques semaines
- persistent au point où vous ne pouvez pas effectuer les activités domestiques ou professionnelles autorisées par les consignes de distanciation sociale
- sont accompagnés de sentiments intenses de désespoir, d'impuissance ou de pensées suicidaires

il serait avisé de consulter un professionnel de la santé réglementé, comme un psychologue, votre médecin de famille, une infirmière praticienne, un psychiatre ou un autre fournisseur de soins de santé mentale.





Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D^{re} Lisa Votta-Bleeker, directrice générale associée de la Société canadienne de psychologie.

Date : 20 mars 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

